Allgemeine Hinweise & Tipps

Wichtige Merkmale des Grundsprungs (Zusammenfassung)

- Der Oberkörper ist beim Springen aufrecht.
- Das Seil wird aus den Handgelenken gedreht.
- Springe ohne Zwischenfedern!
- Nur so hoch springen, wie nötig (das Seil ist nur ca. 5 mm dick, da muss man nicht 30 cm hochspringen.)
- Springe leicht und federnd auf dem Vorderfuß.

Wichtige Merkmale von Tricksprüngen

- Springe alle Tricksprünge *ohne Zwischensprung/ Zwischenfedern!*
- Bei jeder Fuß-/Beinbewegung schwingt das Seil einmal um den Körper.
    - Bsp.: Side Straddle: Grätsche → ein Seilschlag
      Beine schließen → ein weiterer Seilschlag
- Probiere nach Würfen und akrobatischen Tricks normal weiter zu springen.

Hilfreiche Hinweise bei Schwierigkeiten bei den Tricks

- Übe den Sprung erst einmal ohne Seil!
- Springe den Trick und schwinge das Seil zunächst neben dem Körper. Übe das mehrmals mit der rechten und dann mit der linken Hand. Achte hier bereits darauf, dass die Ellbogen am Körper anliegen und die Schwungbewegungen aus dem Handgelenk kommen.
- Springe den Trick dann im Seil.